

Thể Hình Nam

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

11 ĐIỀU NAM GIỚI TẬP THỂ HÌNH P

Tác giả Quân Lương

1. Không nên để bụng quá no hoặc quá đói trước khi tập.

Thể hình là môn thể thao đòi hỏi sự vận động mạnh của cơ bắp và tiêu tốn khá nhiều năng lượng nên để tránh bị lả, ngất hoặc mệt thì bạn nên ăn nhẹ khoảng 1h30-2h trước khi tập. Bạn cũng nên uống khoảng 0,5 lít nước trước khi tập vì mồ hôi ra sẽ tốt hơn và theo kinh nghiệm thì sẽ phê hơn.

2. Nhớ phải khởi động kĩ trước khi tập và thả lỏng sau khi tập.

Đây là môn thể thao đòi hỏi sự vận động cơ bắp nhiều nhất nên cần khởi động để làm nóng cơ thể giống như một bước đệm chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang vận động nhẹ rồi sang vận động mạnh với các bài tập nâng tạ. Sau khi tập để tránh co cơ hay đau mỏi nhức thì nên thả lỏng để cơ thể trở về trạng thái bình thường.



> Đừng bỏ qua : *10 động tác khởi động trước khi tập và phục hồi cơ sau khi tập*

3. Thời gian tập lí tưởng là từ 2-5 h chiều

Đây là lời khuyên của các chuyên gia thể thao bởi tối là sáng sớm là khoản thời gian cơ bắp đang giãn nhất nên nếu tập mạnh sẽ dễ co cơ, chuột rút còn chiều tối là lúc cơ thể đang mệt mỏi sau một ngày dài nên cũng tránh vận động mạnh. Nếu thời gian không cho phép thì bạn có thể tập từ 7-9h sáng và 6-7h30 tối.

4. Bạn nên xác định rõ mục đích đi tập cho mình.

Bạn muốn cơ thể mình trong như thể nào, dáng ra sao, mức độ cơ bắp thế nào...Vì thể bạn nên chọn các CLB thể hình có người hướng dẫn, không nên xông vào tập hùng hục như trâu. Chẳng hạn bạn chỉ muốn có một dáng người đầy đặn và khoẻ mạnh mà không đô con thì nên tập các bại tập cơ bản và nhẹ để ăn vào các cơ chính như ngực, bụng, vai, lưng, xô, tay và đùi mà không tập các bài tập bổ trợ hoặc nâng cao hay chuyên sâu vào từng loại cơ nhỏ hơn trên mỗi phần đó. Hoặc nếu bạn muốn trông cơ bắp nhưng lại không quá lực lưỡng, vai u thịt bắp thì nên tập các động tác với khối lượng tạ nhẹ nhưng số lần nâng nhiều và tốc độ nhanh.

5. Nếu bạn mới đi tập thì nên tập 30 phút/ ngày, 6 ngày/tuần trong 3 tháng đầu.

Nên dành một ngày để nghỉ cho cơ bắp giãn và không bị mỏi do vận động mạnh liên tục. Từ 3- 6 tháng bạn có thể nâng lên thành 1h/ngày và từ 6-12 tháng là 1h30. Những ai tập từ 1-2 năm thì nên tập ít nhất 1h30-2h/ngày và 3-4 ngày/tuần, không nên tập quá nhiều nếu bạn không phải vận động viên thể hình hay định tham gia thi đấu.

6. Tập thường xuyên



Những người mới đi tập thì không nên nghỉ trong ít nhất 3 ngày đến 1 tuần đầu tiên. Đây là giai đoạn quan trọng vì bắt đầu đánh thức các cơ bắp tiềm ẩn của bạn nên phải được kích thích liên tục. Có thể buổi đầu tiên sẽ khiến bạn cảm

thấy rất đau và muốn bỏ cuộc nhưng hãy cố lên bởi tuy đau thực nhưng ngày thứ 2 tập sẽ đỡ hơn và nên tập nhẹ hơn một chút. Nếu đau quá thì nên bôi kem giảm đau hoặc cao dán giảm đau Salonpas có bán tại các hiệu thuốc.

7. Duy trì tập luyện

Nếu bạn đã tập được một thời gian rồi phải nghỉ cách quãng vì một số lý do bắt buộc như lễ tết, đi công tác…Bạn nên mua tạ tay loại nhỏ về để tập ở nhà hoặc tập các động tác thể dục thông thường như chống đẩy, xà, gập bụng hoặc chạy bộ. Ít nhất sẽ giúp cơ thể bạn duy trì cơ bắp ở trạng thái vận động nhẹ và không bị nhão cơ hay tích mỡ.

young man jogging front cement wall

8. Về trang phục khi tập thể hình

Khi tập thể hình thì tốt nhất là nên mặc áo may ô hay áo ba lỗ, và quần đùi. Bạn cũng nên chú ý một vấn đề quan trọng là quần lót khi tập thể hình, nên chọn loại sịp thể thao cotton để thoáng và giữ cái ấy không bị dao động mạnh. Tuyệt đối không nên mặc quần boxer hoặc các loại quần lót quá nóng khác. Bạn cũng không nên mặc quần jean, kaki hay ngố khi đi tập.



Áo thun ba lỗ là lựa chọn được nhiều bạn yêu thích, không loại trừ Beckham

9. Tập quá nặng

Người mới tập không nên bắt chước những người đang tập hoặc tập quá nặng. Nhiều bạn ở chỗ tôi mới đi tập lần đầu nhưng cố nâng bằng người đã tập 1 năm để chứng minh ta khoẻ. Để có thể hình hiệu quả không quan trọng nâng nặng hay nhẹ mà quan trọng là đúng động tác và ăn vào các cơ. Bạn tập nặng mà mặt nhăn nhó rồi phồng mang trợn má lên thì chẳng có ích gì. Quan trọng phải giữ nhịp thở, làm các động tác từ từ, chính xác và đều. Nếu bạn có cảm

giác hơi nhói và nóng ran ở các cơ là chính xác.

10. Tập quá nhiều



Nếu bạn mới tập thì mỗi động tác chỉ nên tập từ 3-4 hiệp, mỗi hiệp từ 10-12 nhịp, giữa mỗi hiệp nghỉ từ 3-4 phút. Tốt nhất là 3 người tập luân phiên nhau. Nếu bạn tập lâu hơn thì có thể tập từ 5-6 hiệp hoặc tuỳ loại cơ chuyên sâu mà có thể 7-8 hiệp hoặc hơn. Nhưng nhớ là cơ bụng giữa hai hiệp chỉ được phép nghỉ từ 30-45 giây vì đây là cơ dễ nguội nhất, ngay cả khi bạn lên múi cũng chưa chắc cơ bụng của bạn đã khoẻ, có thể do bạn quá gầy nên cơ dễ lên mà thôi.

11. Luyện tập theo lịch

Người mới đi tập không nên tập tất cả các động tác mà phải tập dần dần có thứ tự ưu tiên các cớ và nên theo chỉ dẫn của người hướng dẫn. Chẳng hạn 3 tháng đầu bạn chỉ nên tập các bài tập tạ cơ bản của cơ ngực, tay và vai. Tiếp đó mới đến xô, lưng và chân. Rồi tiếp là bài tập chuyên sâu bổ trợ cho các cơ nhỏ hơn ở từng phần.

Bạn đã xem chưa? *4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình*

Webthehinh.com

Xem thêm:

- *Bài tập tăng cân nhanh cho nam giới tại nhà*
- *4 bước giúp bạn Squat đúng kỹ thuật, tránh chấn thương*
- *Tập thể hình làm yếu sinh lý?*
- *4 động tác đơn giản giúp khắc phục chấn thương cổ tay khi tập thể hình*

Tin liên quan



4 động tác tập thể hình cho cơ chân...



5 phút luyện tập các bài tập bụng v...



Cơ bụng 6 múi nhanh chóng với 5 bài...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

Huấn luyện viên xinh đẹp tiết lộ bí kíp tập kickboxing



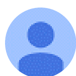
Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest



Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào

Google+



Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



XEM NHIỀU NHẤT

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



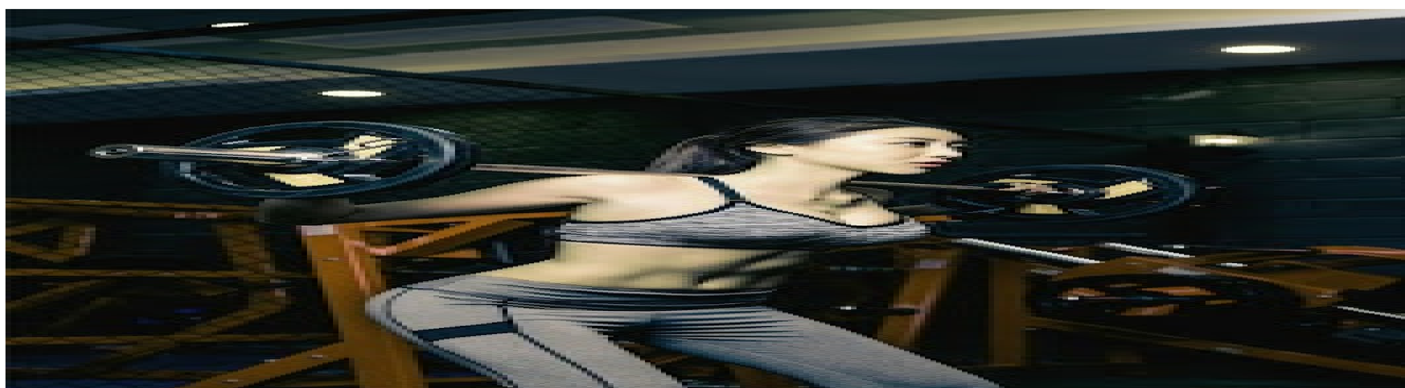
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



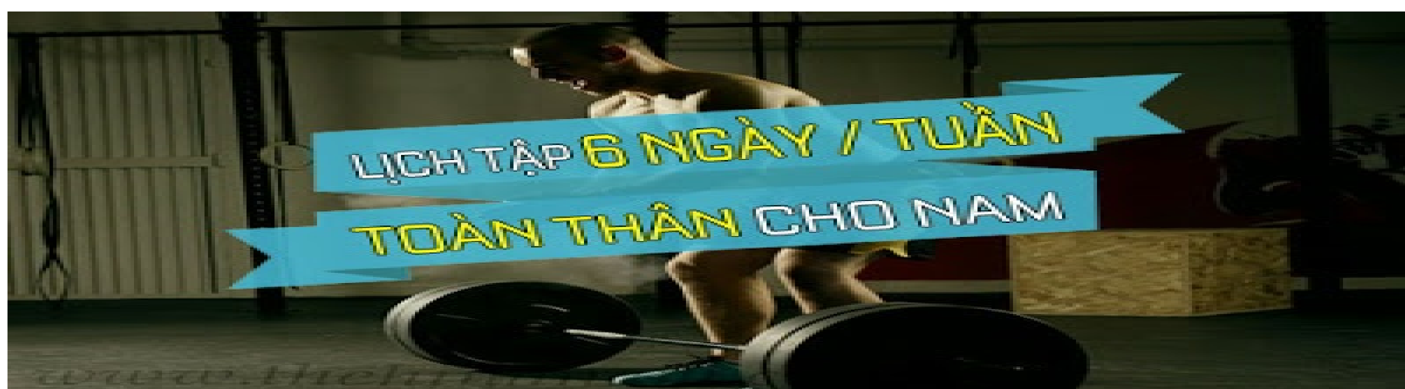
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

T H Ư   M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- Bí quyết gắn mi giả trông dày tự nhiên và không nặng mắt
  Chắc hẳn các bạn đã quá quen thuộc với việc gắn mi giả. Tuy nhiên bạn đã từng nghe...
- 11 bài tập giảm mỡ bụng với bóng Bosu hiệu quả và cực tốt
  Bạn luôn cảm thấy buồn mỗi lần sờ từng ngấn bụng lộ rõ? Bạn chẳng thích ai đề cập...
- Mẫu váy hoạ tiết cực xinh các nàng không thể thiếu Hè này
  Bạn đang chuẩn bị trang phục đẹp sẵn sàng cho chuyến du lịch Hè? Trang phục hoạ tiết luôn...
- 5 Bài tập vận động giúp đốt mỡ nhanh nhất không thể bỏ qua
  Bạn đang tìm kiếm những bài tập vận động để đốt mỡ hiệu quả? Bạn đang trong quá trình...
- 6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn
  Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sảng cho phần chạy bộ và...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh

Bài ngẫu nhiên

30 BÀI TẬP CHÂN TỐT NHẤT CHO THỂ HÌNH NAM (PHẦN 4)
14.12.2015 - Comments Disabled
Bạn có cơ ngực và bụng 6 múi săn chắc, nhưng đang thiếu đôi chân chắc khỏe để tạo sự cân đối tốt nhất cho...

MUỐN TĂNG CƠ BẮP NÊN UỐNG THỨC UỐNG GÌ ?
22.10.2015 - Comments Disabled
Bạn đang trong quá trình luyện tập thể hình thì bạn nên cân nhắc đến những thức uống mà bạn sẽ nạp vào cơ...

HƯỚNG DẪN LÀM TẠ KETTLEBELL BẰNG 1 QUẢ BÓNG
04.03.2016 - 0 Comments
Hôm nay Thể Hình Nam sẽ hướng dẫn cách làm tạ Kettlebell bằng 1 quả bóng cho các bạn tập thể hình tại nhà...

Bài mới

1 11 ĐIỀU NAM GIỚI TẬP THỂ HÌNH PHẢI BIẾT
1. Không nên để bụng quá no hoặc quá đói trước khi tập. Thể hình là...

2 HUẤN LUYỆN VIÊN XINH ĐẸP TIẾT LỘ BÍ KÍP TẬP KICKBOXING
Huấn luyện viên Hana Giang Anh cho rằng Kick-Boxing là bộ môn...

3 13 ĐỘNG TÁC TẬP CƠ CHÂN VỚI THANG DÂY HOÀN TOÀN MỚI

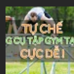
Có thể khi nhắc đến thang dây, các bạn sẽ hình dung đến những chiếc...

Bài yêu thích


30 BÀI TẬP CƠ BỤNG HIỆU QUẢ NHẤT MỌI THỜI ĐẠI CHO THỂ HÌNH NAM (PHẦN 3)

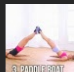
30.11.2015 - Comments Disabled

Nếu có 30 bài tập cơ bụng hiệu quả, bạn có dám thử không? Các bài tập trước bạn hoàn thành thế nào rồi...


TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ BẰNG 6 DỤNG CỤ TỰ CHẾ CỰC DỄ

04.03.2016 - 0 Comments

1. Milk Dumbbottles - Tạ tay bằng chai sữa Dùng chai sữa hoặc nước giặt v.v... để làm tạ đơn...


12 ĐỘNG TÁC TẬP LUYỆN 2 NGƯỜI LÝ THÚ VÀ HIỆU QUẢ TẠI NHÀ

07.04.2016 - 0 Comments

Chắc chắn bạn sẽ trải qua buổi tập tại nhà rất lý thú cùng người bạn tập cũng như 12 động tác mới lạ chưa...


Chat với chúng tôi!